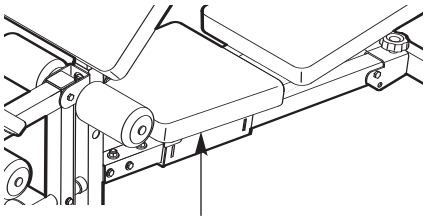
WEIDER®

PRO 330

Núm. de Modelo WEEVBE1926.0
Núm. de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba para futuras referencias.



Etiqueta con el Número de Serie (debajo del asiento)

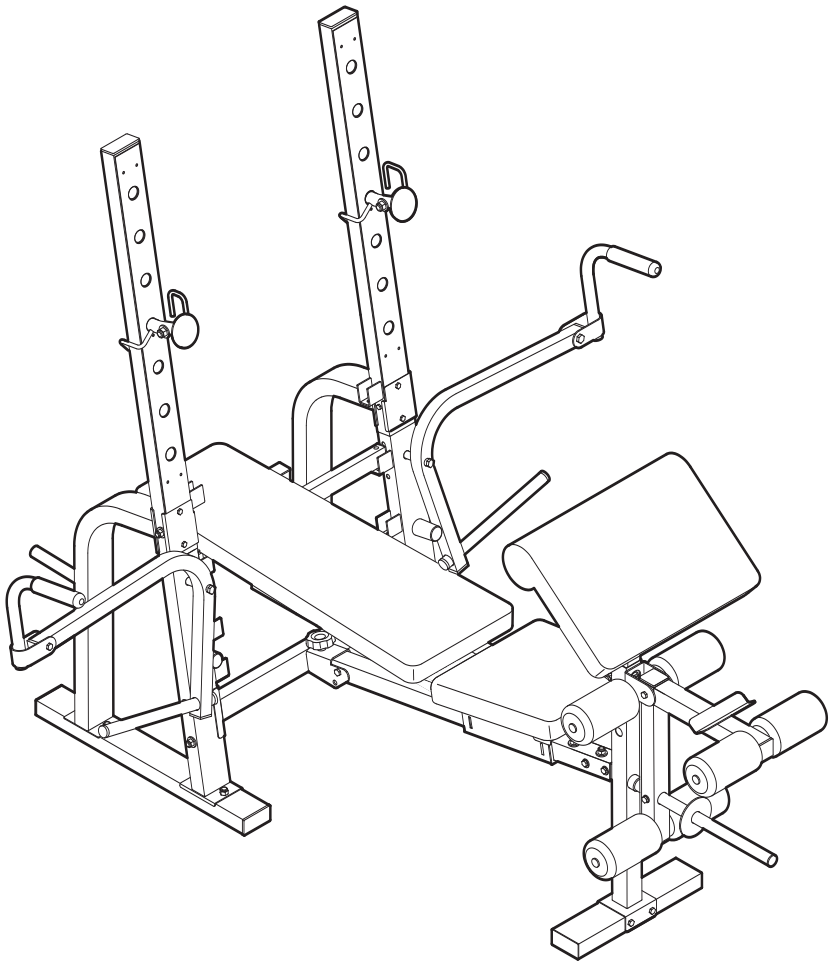
¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveer satisfacción completa al cliente. Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo.

⚠PRECAUCIÓN:

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO



Página de internet

www.iconeurope.com

WEIDER®

PRO 330

CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMENZAR 4
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS 5
MONTAJE 6
AJUSTES 12
GUÍAS DE EJERCICIO 15
LISTA DE LAS PIEZAS 17
DIBUJO DE LAS PIEZAS 18
COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . . .Contraportada

WEIDER es una marca registrada de ICON IP, Inc.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠AVISO: Para reducir el riesgo lesiones a personas, lea las siguientes precauciones importantes e información antes de usar el banco pesas.

1. **Lea todas las instrucciones en este manual del usuario y todas las advertencias sobre el banco pesas. Use el banco pesas solamente como se describe en este manual.**

2. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios del banco de pesas estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones necesarias.**

3. **El banco de pesas está diseñado para uso en casa solamente. No use el banco de ejercicio en ningún lugar comercial, de renta o institucional.**

4. **Mantenga el banco de pesas adentro, alejado de la humedad y el polvo. Instale el banco de pesas en una superficie bien nivelada, con una alfombra debajo para proteger el piso o la alfombra.**

5. **Verifique que haya suficiente espacio alrededor del banco de pesas, como para montar, desmontar y usar el banco de pesas.**

6. **Revise y apriete todas las piezas frecuentemente. Reemplace inmediatamente cualquier pieza que esté desgastada.**

7. **Mantenga las manos y los pies retirados de las piezas móviles del banco.**

8. **Siempre coloque ambos reposa pesas a la misma altura.**

9. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos del banco de pesas a todo tiempo.**

10. **Siempre use calzado de atletismo para protección de sus pies.**

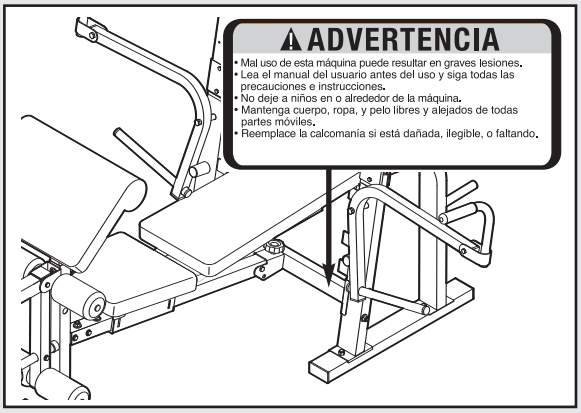
11. **El banco de pesas no se debe usar de personas que pesen más de 136 kg y un peso máximo total de 275 kg. No coloque más de 140 kg, incluyendo la barra de pesas, en los soportes de pesas. No coloque más de 68 kg en la palanca de piernas. No ponga más de 23 kg sobre los brazos volantes. Nota: El banco no incluye una barra de pesas o pesas.**

12. **Siempre coloque una cantidad igual de pesas en cada lado de la barra de pesas.**

13. **Siempre haga ejercicios con un compañero. Su compañero debe estar listo para atajar la barra de pesas si usted no puede completar la repetición.**

14. **Si usted siente dolor o vértigo mientras hace los ejercicios, deténgase inmediatamente y empiece a enfriarse.**

15. **Localice la calcomanía indicada en el banco de pesas. Note que el texto en la calcomanía está en inglés. Saque la calcomanía que está en español, presione la calcomanía de advertencia de tal manera que cubra la que está en inglés. Si no se incluye la calcomanía de advertencia, o no es leíble, vea la portada de este manual. Aplique la calcomanía en el lugar que se muestra.**


⚠ADVERTENCIA
• Mal uso de esta máquina puede resultar en graves lesiones.
• Lea el manual del usuario antes del uso y siga todas las precauciones e instrucciones.
• No deje a niños en o alrededor de la máquina.
• Mantenga cuerpo, ropa, y pelo libres y alejados de todas partes móviles.
• Reemplace la calcomanía si está dañada, ilegible, o faltando.

⚠ AVISO: Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años o personas que han tenido problemas previos de salud. Lea todas la instrucciones antes de usar. ICON no asume responsabilidad por lesiones personales o daño a propiedades sufrido por o a causa del uso de este producto.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el banco de pesas versátil WEIDER® PRO 330. El banco de pesas ofrece una selección de estaciones de pesas diseñados para desarrollar cada uno de los grandes grupos musculares del cuerpo. Ya que su meta sea entonar su cuerpo, desarrollar dramáticamente la fuerza y tamaño de sus músculos, o mejorar su sistema cardiovascular, el banco de pesas le ayudará a alcanzar los resultados específicos que usted quiera.

Lea cuidadosamente este manual antes de usar el banco de pesas. Si tiene preguntas después de leer este manual, vea la portada de este manual. Para ayudarnos a darle un mejor servicio, antes de llamar, por favor anote el número del modelo de la máquina y el número de serie. El número del modelo es WEEVBE1926.0. El número de serie se puede buscar en la calcomanía pegada al banco (vea la portada de este manual para su localización).

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.

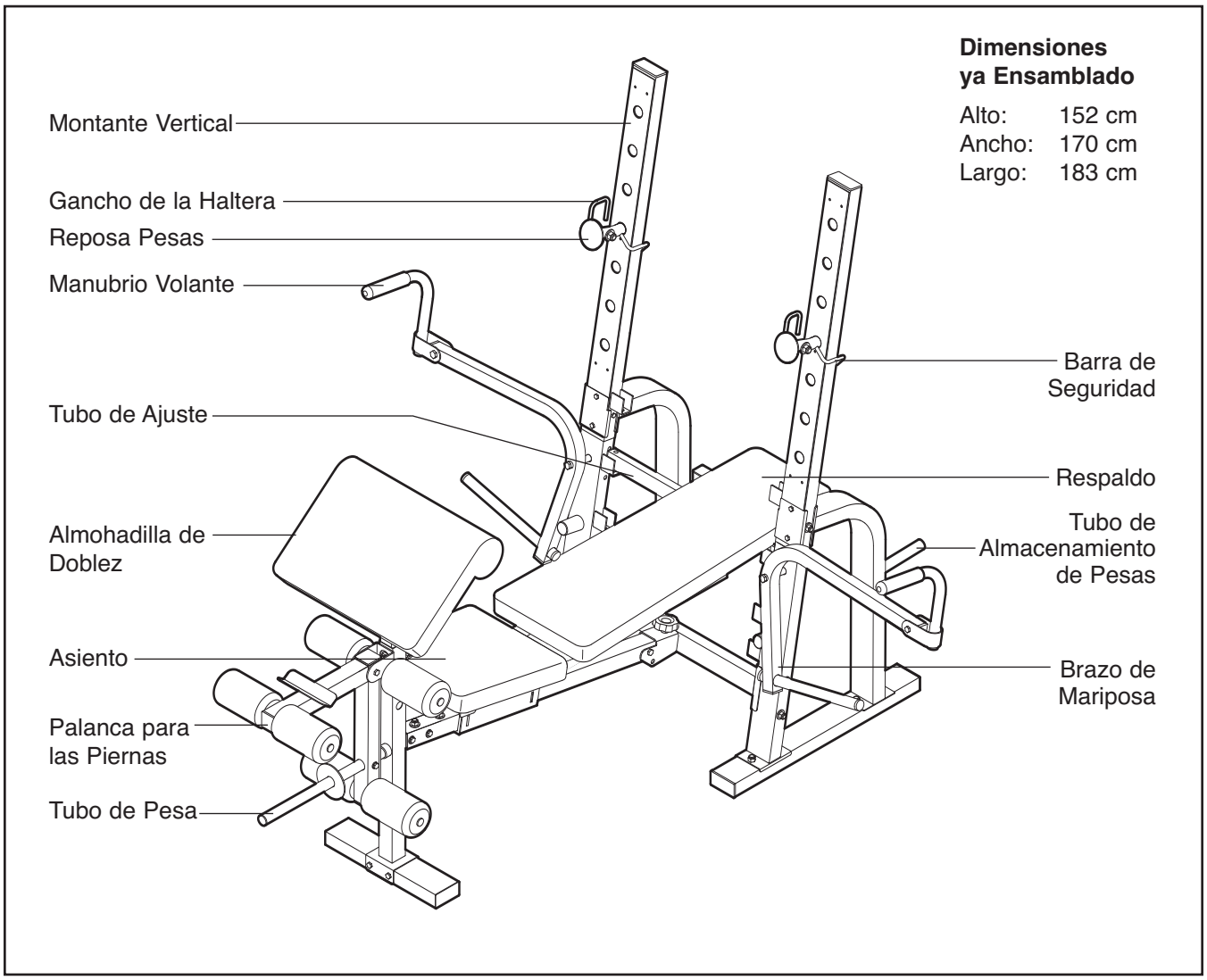
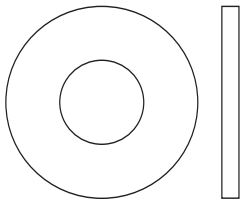
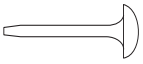


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

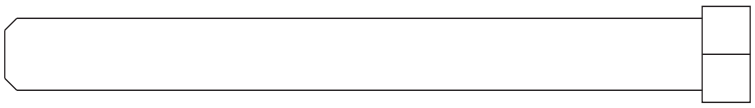
Este cuadro se provee para ayudarle a usted a identificar las piezas pequeñas que se usan en el montaje. El número en paréntesis debajo de cada pieza, se refiere al número clave de cada pieza, de la Lista de Piezas en la página 18 de este manual. **Nota: algunas piezas pequeñas pueden haber sido armadas previamente para propósitos de envío. Si una pieza no se encuentra en la bolsa de las piezas, revise si ha sido armada previamente.**



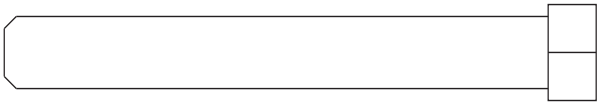
Arandela de M10 (43)



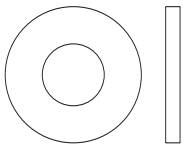
Tornillo Taladro de M4 x 16mm (57)



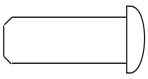
Perno de M10 x 93mm (66)



Perno de M10 x 72mm (64)



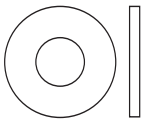
Arandela de M8 (50)



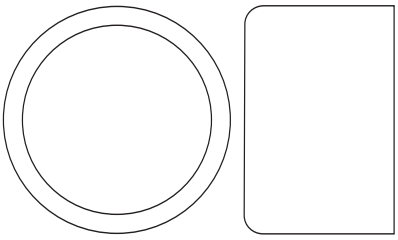
Tornillo de M6 x 16mm (41)

Juego de Pernos de M10 x 57mm (55)

Perno de M10 x 58mm (60)

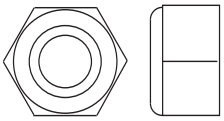


Arandela de M6 (54)

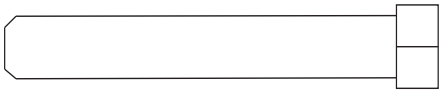


Tapa Extrema Redonda de 25mm (62)

Perno de M8 x 58mm (46)

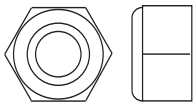


Contratuerca de Nylon de M10 (58)

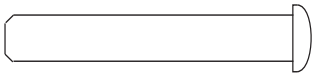


Perno de M8 x 52mm (59)

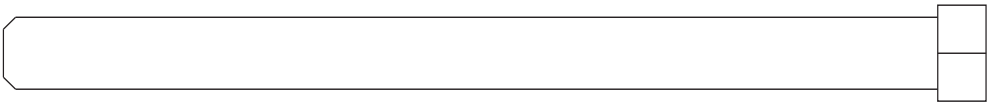
Tornillo de Porte de M10 x 50mm (67)



Contratuerca de Nylon de M8 (49)



Tornillo de M6 x 40mm (48)



Perno de M10 x 130mm (65)

Perno de M10 x 145mm (53)

MONTAJE

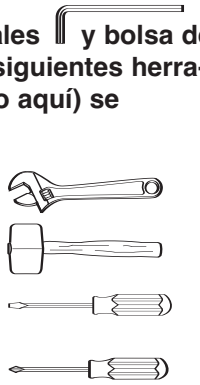
Facilite el Proceso

Todo en este manual está diseñado para asegurarle que el sistema de entrenamiento pueda ser ensamblado exitosamente por casi cualquier persona. Sin embargo, es importante reconocer que el banco de pesas tiene muchas piezas y que el proceso del montaje tomará tiempo. El montaje le irá más suavemente si apartar suficiente tiempo.

Antes de empezar el montaje, lea cuidadosamente la siguiente información e instrucciones:

- Debido a su peso y tamaño, el banco de pesas debe ser armado en el lugar en el cual va a ser usado. Verifique que hay suficiente espacio como para caminar alrededor del banco de pesas al tiempo del montaje.
- Coloque todas las piezas del banco de pesas en un área despejada y retire los materiales de empaque; no deseche los materiales de empaque hasta que termine el montaje.
- Apriete todas las piezas a medida que las ensambla, a menos que se dé instrucciones en otro sentido.
- A medida que ensamble el banco de pesas, asegúrese que todas las piezas estén orientadas como se muestra en los dibujos.
- Montaje requiere dos personas.
- **Para identificar las piezas pequeñas usadas en el montaje, use la TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS.**

Además de las llaves hexagonales y bolsa de grasa que se han incluido, las siguientes herramientas (que no se han incluido aquí) se requieren para el montaje.



- **dos llaves de ajuste**
- **un mazo**
- **un destornillador estandard**
- **un destornillador de estrella**

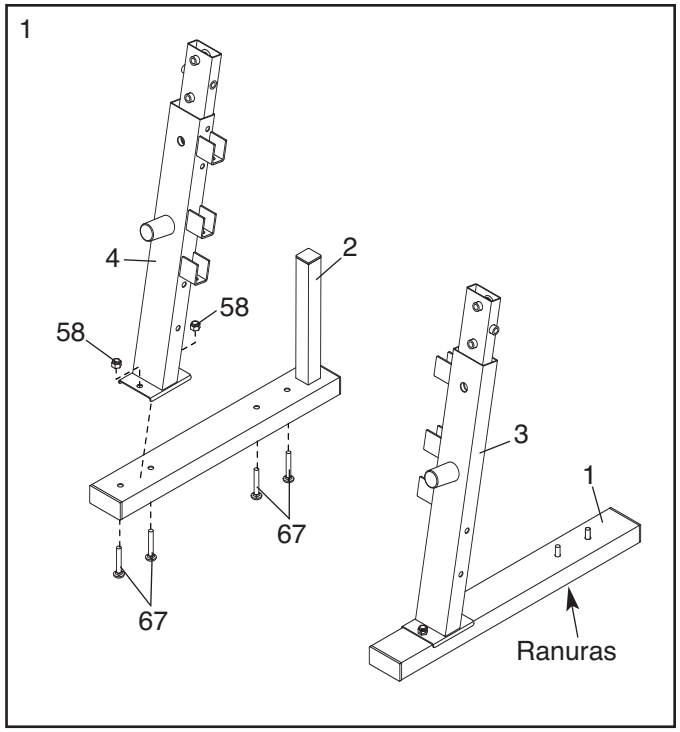
El montaje será mas apropiado si cuenta con las siguientes herramientas: Un juego de conexiones para dados, un juego de llaves de extremos cerrados (de estrías) o de extremos abiertos (españolas), o un juego de llaves de matraca.

1.

Antes de comenzar el montaje, asegúrese que entienda la información en la caja arriba. Para identificar las piezas pequeñas usadas en el montaje, use la TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS localizada en la página 5.

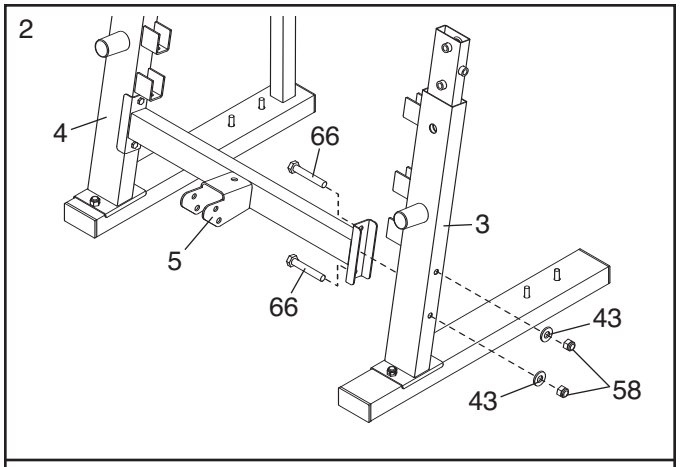
Inserte cuatro Pernos de Porte de M10 x 50mm (67) arriba por el Estabilizador Derecho (2). Fije la Base del Montante Vertical Derecho (4) al Estabilizador Derecho con los Tornillos de Porte y dos Contratuercas de Nylon de M10 (58) indicados. **No apriete las Contratuercas de Nylon todavía.**

Repita este paso con el Estabilizador Izquierdo (1) y la Base del Montante Vertical Izquierdo (3). Nota: Verifique que las hendiduras alrededor de los agujeros en el Estabilizador Izquierdo queden en la parte de abajo.



2. Conecte la Barra Cruzada (5) a la Base del Montante Vertical Izquierdo (3) con dos Pernos de M10 x 93mm (66), dos Arandelas de M10 (43), y dos Contratuercas de Nylon de M10 (58). **No apriete las Contratuercas de Nylon todavía.**

   Repita este paso con la Base del Montante Vertical Derecho (4).

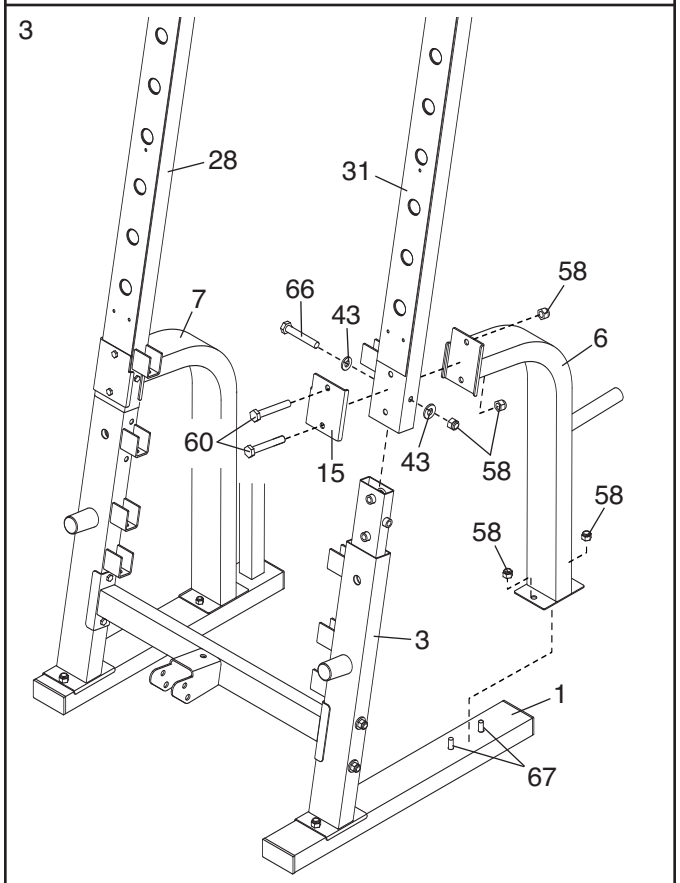


3. Conecte el Montante Vertical Izquierdo (31) sobre la Base del Montante Vertical Izquierdo (3).

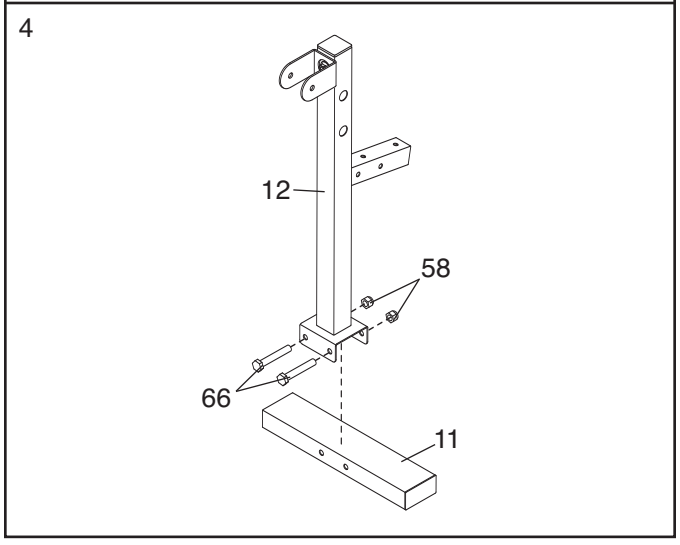
   Acople el Soporte Trasero Izquierdo (6) al Estabilizador Izquierdo (1) con los Pernos de Porte de M10 x 50mm (67) indicados y dos Contratuercas de Nylon de M10 (58). **No apriete las Contratuercas de Nylon todavía.**

   Conecte el Soporte Trasero Izquierdo (6) al Montante Vertical Izquierdo (31) y la Base del Montante Vertical Izquierdo (3) con dos Pernos de M10 x 58mm (60), la Placa Izquierdo del Montante Vertical (15), y dos Contratuercas de Nylon de M10 (58). Termine conectando el Soporte Trasero con un Perno de M10 x 93mm (66), dos Arandelas de M10 (43) y una Contratuerca de Nylon de M10 (58). **No apriete las Contratuercas de Nylon todavía**.

   Repita este paso con el Montante Vertical Derecho (28) y el Soporte Derecho Trasero (7).

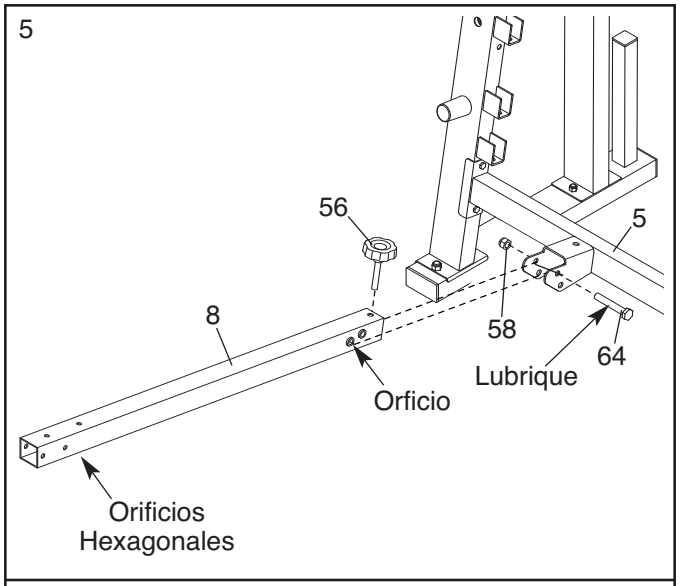


4. Conecte la Pata Delantera (12) al Estabilizador Delantero (11) con dos Pernos de M10 x 93mm (66) y dos Contratuercas de Nylon de M10 (58). No apriete las Contratuercas de Nylon todavía.



5. Oriente la Armadura (8) de manera que los orificios hexagonales queden en la parte de abajo. Luego, aplique una pequeña cantidad de grasa que viene incluida, a un Perno de M10 x 72mm (64). Conecte la Armadura a la Barra Cruzada (5) con el Perno y una Contratuerca de Nylon de M10 (58). **No sobre apriete la Contratuerca de Nylon; la Armadura debe poder pivotarse fácilmente.**

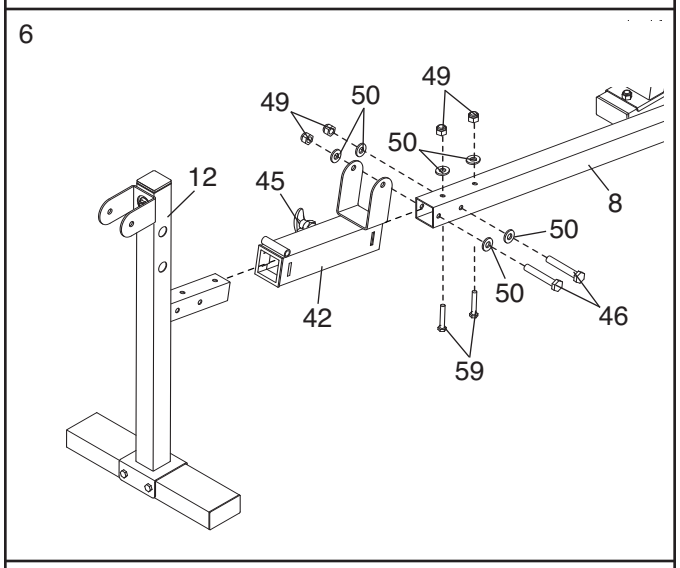
   Apriete una Perilla de Doblez (56) completemente en la Barra Cruzada (5) y en la Armadura (8).



6. Apriete la Manubrio en "T" (45) en el Porta Asiento (42).

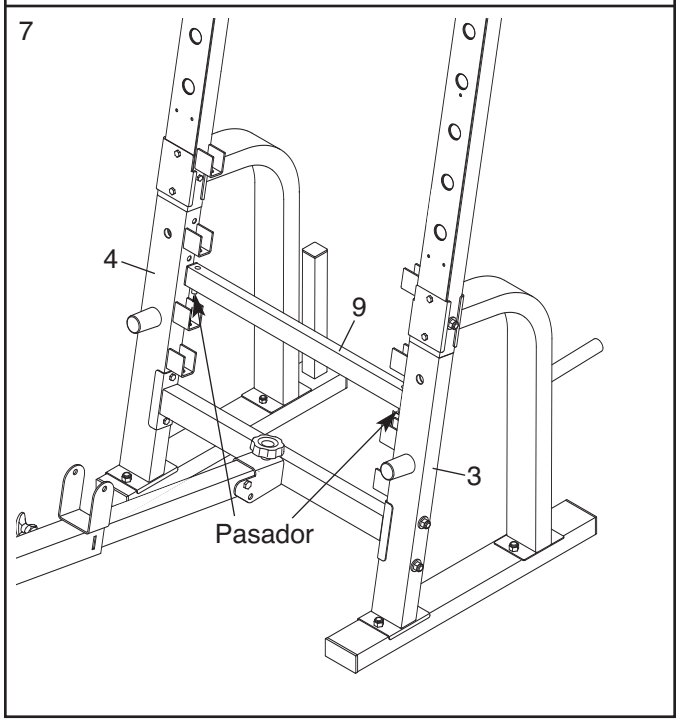
   Tire el Manubrio en "T" (45) hacia afuera lo más que pueda y deslice el Porta Asiento (42) sobre la Armadura (8).

   Conecte la Pata Delantera (12) a la Armadura (8) con dos Pernos de M8 x 52mm (59), dos Pernos de M8 x 58mm (46), seis Arandelas de M8 (50), y cuatro Contratuercas de Nylon de M8 (49). **No apriete las Contratuercas de Nylon todavía.**



7. Fije los pasadores en el Tubo de Ajuste (9) hacia abajo en un juego de soportes en las Bases del Montante Vertical Izquierda y Derecha (3, 4).

   Apriete las Contratuercas de Nylon de M10 (58) y los Contratuercas de Nylon de M8 (49) que se usaron en los pasos 1 a 6.



8. Fije la atadura sobre el Pasador del Asiento (40) a la Armadura del Asiento (10) con un Tornillo Taladro de M4 x 16mm (57).

   Oriente el Asiento (21) como se muestra. Conecte el Asiento a la Armadura del Asiento (10) con cuatro Tornillos de M6 x 16mm (41).

9. Oriente las dos Armaduras del Respaldo (17) con los orificios en la posición que se muestra aquí y oriente el Respaldo (22) con el extremo ancho en la posición que se muestra aquí. Conecte el Respaldo a las dos Armaduras del Respaldo con cuatro Tornillos de M6 x 40mm (48) y cuatro Arandelas de M6 (54). **No apriete las Tornillos todavía.**

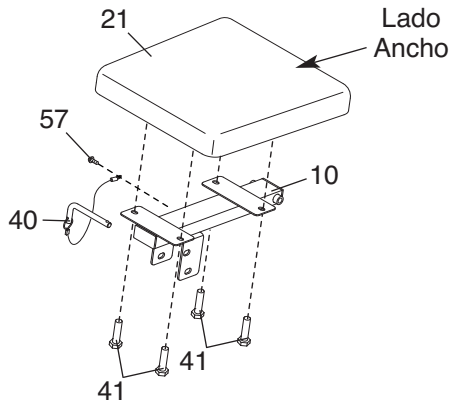
10. **Nota: Para más claridad, el Asiento (21 [vea el paso 8]) no se muestra en este dibujo.**

    Aplique grasa a un Perno de M10 x 145mm (53). Conecte la Armadura del Asiento (10) y las Armaduras del Respaldo (17) al Porta Asiento (42) con el Perno, dos Arandelas de M10 (43) y una Contratuerca de Nylon de M10 (58). **No sobre apriete la Contratuerca; la Armadura del Asiento y las Armaduras del Respaldo deben poder pivotar fácilmente.**

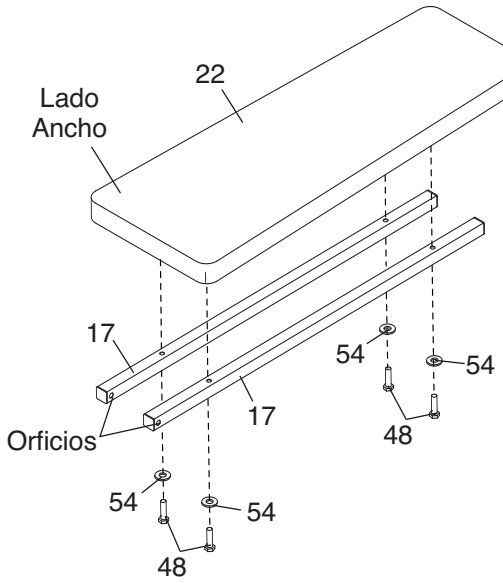
    Inserte el Pasador del Asiento (40) a través de la Armadura del Asiento (10) y mediante el tubo del Porta Asiento (42).

    Apriete los quatro Tornillos de M6 x 40mm (48) que se usaron en el paso 9.

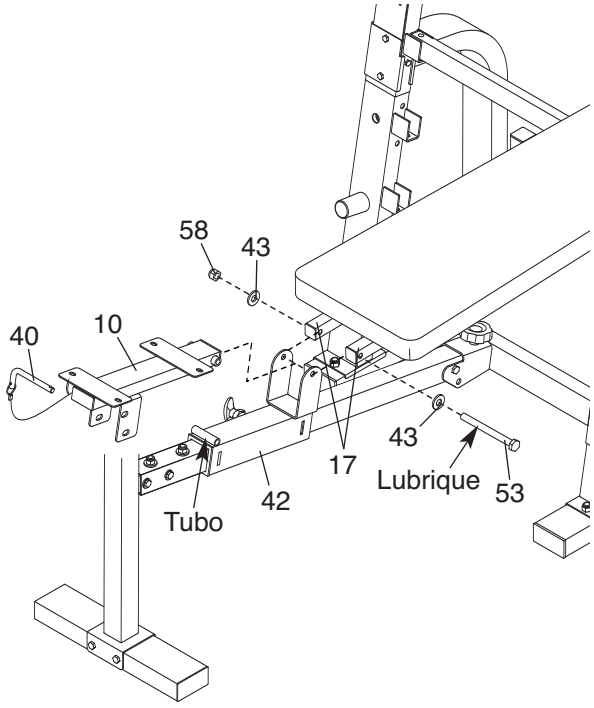
8



9

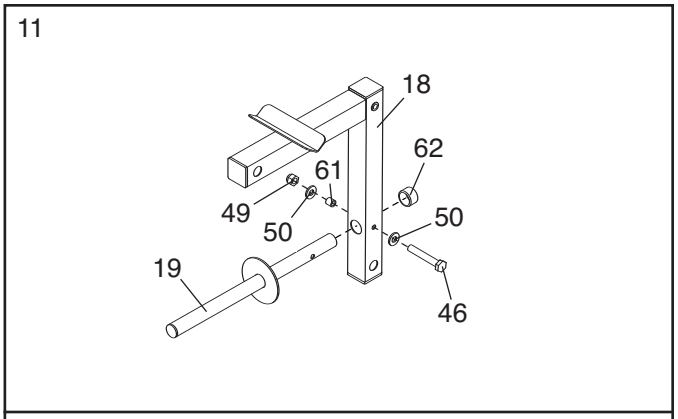


10

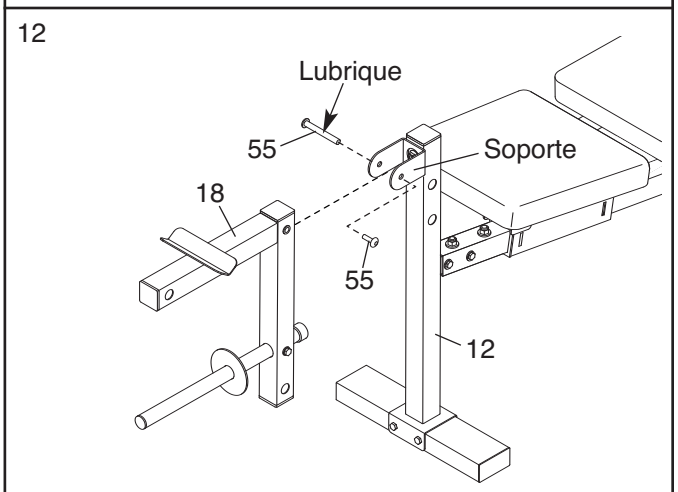


11. Conecte el Tubo de las Pesas (19) a la Palanca de Piernas (18) con un Perno de M8 x 58mm (46), dos Arandelas de M8 (50), un Espaciador de 12mm x 10mm (61), y una Contratuerca de Nylon de M8 (49).

    Presione la Tapa del Extremo Redondo de 25mm (62) al extremo del Tubo de las Pesas (19).

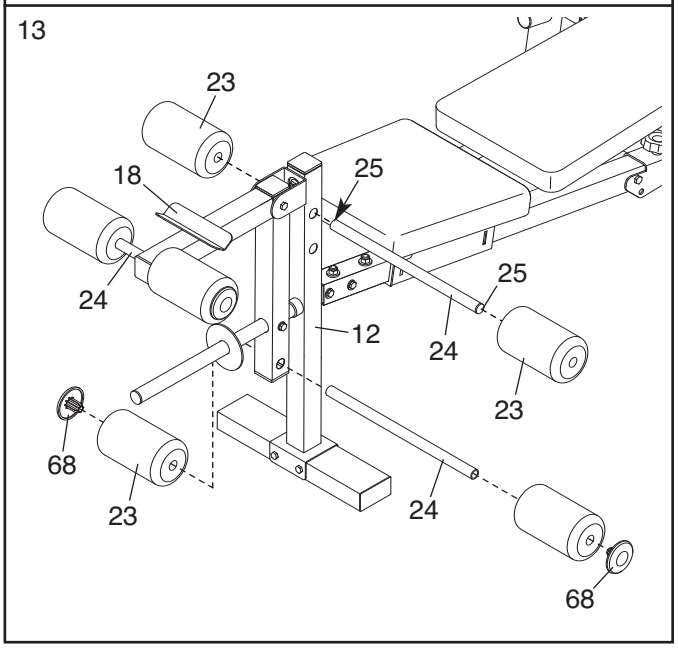


12. Aplique grasa al cañón de un Juego de Pernos de M10 x 57mm (55). Conecte la Palanca para las Piernas (18) a la Pata Delantera (12) con el Juego de Pernos. **Verifique que el cañón del Juego de Pernos pasa completamente a través del soporte. No apriete el Juego de Perno demasiado; la Palanca para las Piernas debe poder girar fácilmente.**



13. Ubique el Tubo de la Almohadilla (24) que tiene una Tapa Interna Redonda de 19mm (25) en cada extremo. Inserte el Tubo de la Almohadilla en cualquiera de los orificios en la Pata Delantera (12). Deslice dos Almohadillas de Espuma (23) en el Tubo del Cojinete.

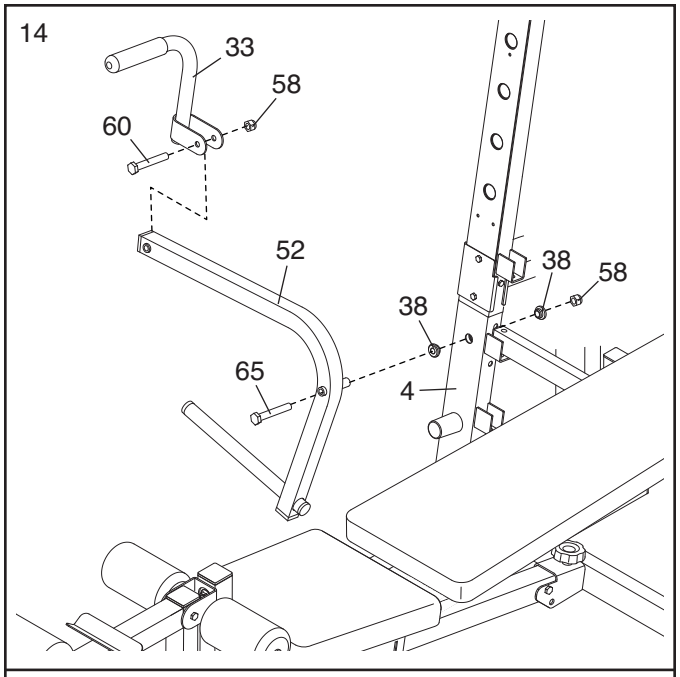
    Inserte un Tubo de la Almohadilla (24) dentro de uno de los orificios en la Palanca para las Piernas (18). Deslice dos Almohadillas de Espuma (23) sobre el Tubo de la Almohadilla, y presione una Tapa de la Almohadilla (68) a cada extremo de la Almohadilla de Espuma. **Repita esto con el otro Tubo de la Almohadilla (24).**



14. Conecte el Brazo Mariposa Derecho(52) con la Base del Montante Vertical Derecho (4) a un Perno de M10 x 130mm (65), dos Bujes de 10mm (38) y una Contratuerca de Nylon de M10 (58). **No apriete la Contratuerca de Nylon demasiado; el Manubrio del Brazo Mariposa Derecho debe poder girar de manera fácilmente.**

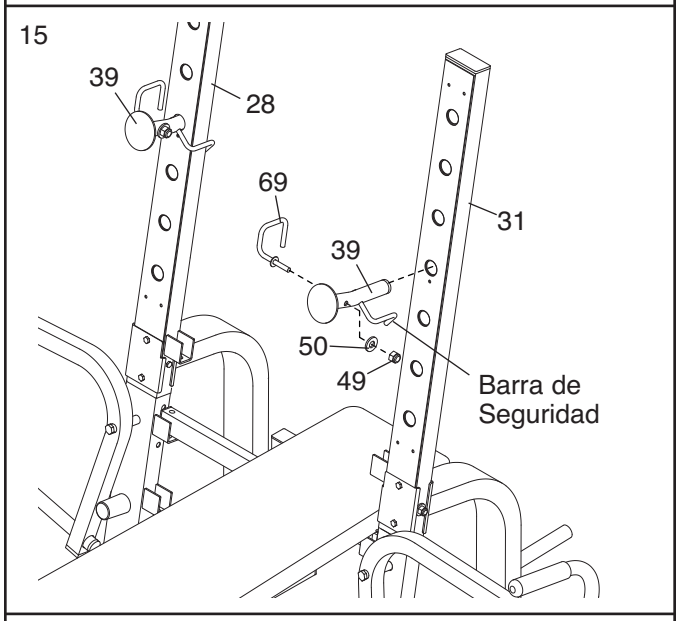
    Conecte el Manubrio Volante Derecho (33) al Brazo Mariposa Derecho (52) con un Perno de M10 x 58mm (60) y una Contratuerca de Nylon de M10 (58). **No apriete la Contratuerca de Nylon demasiado; el Manubrio del Brazo Mariposa debe poder girar con facilidad.**

    Repita este paso con el otro costado del banco de pesas.

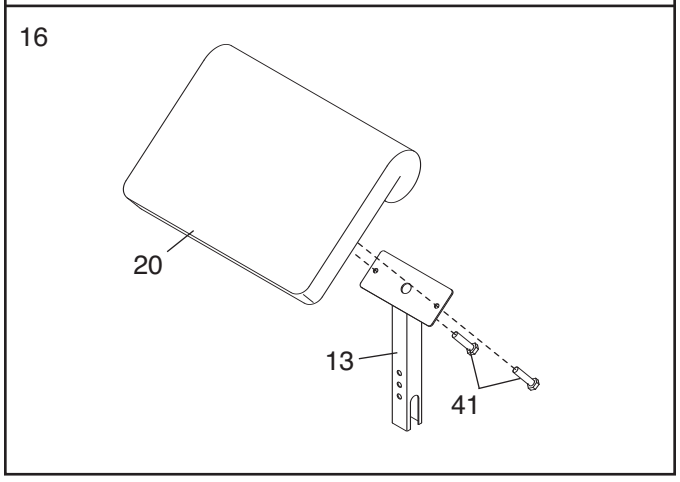


15. Inserte un Reposa Pesas (39) dentro de uno de los orificios en el Montante Vertical Izquierdo (31) y engrane la barra de seguridad alrededor del Montante Vertical. A continuación, inserte el Gancho de la Haltera (69) dentro del Reposa Pesas y conecte el Gancho del Reposa Pesas y conecte el Gancho de la Haltera con una Arandela de M8 (50) y una Contratuerca de Nylon de M8 (49).

    Repita este paso con el otro Reposa Pesas (39) y el Montante Vertical Derecho (28).



16. Conecte la Almohadilla de Doblez (20) al Poste de Doblez (13) con dos Tornillos de M6 x 16mm (41).



17. **Asegúrese que todas las piezas estén propiadamente apretadas antes que use el banco de pesas. El uso de todas las piezas restantes se explicara AJUSTES comenzando en la próxima página.**

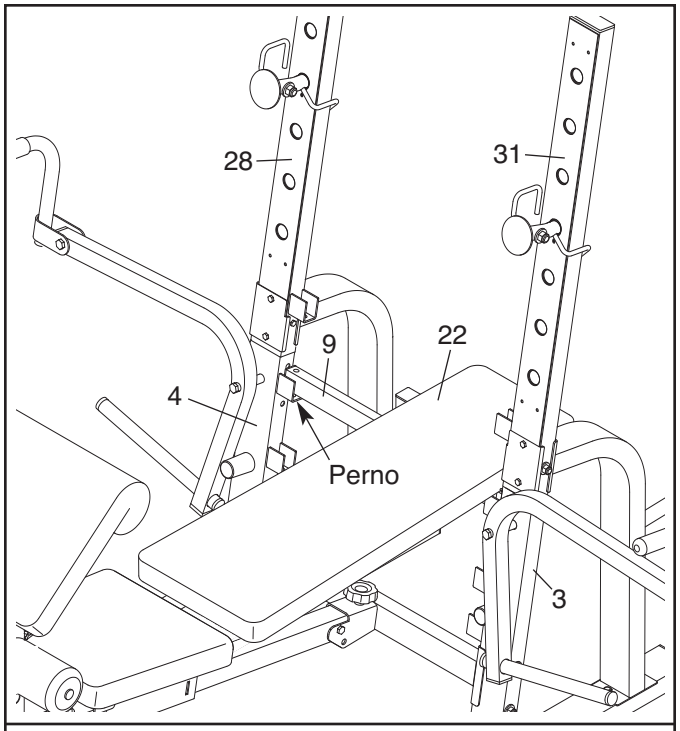
AJUSTES

Esta sección explica como ajustar el banco de pesas. Refiérase a la guía de ejercicios incluida para ver la forma correcta para cada ejercicio.

Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas cada vez que usted use el banco de pesas. Reemplace cualquier pieza desgastada inmediatamente. El banco de pesas se puede limpiar con una tela húmeda y detergente no abrasivo. No use solventes.

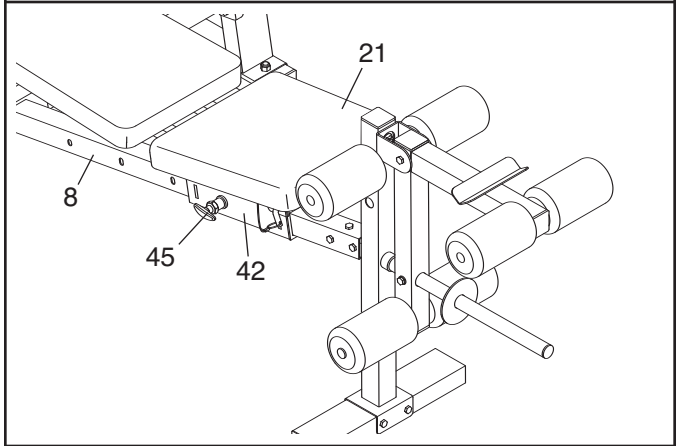
AJUSTANDO EL RESPALDO

Para ajustar la posición del Respaldo (22), primero mueva el porta asiento a la posición que desea (vea AJUSTANDO EL ASIENTO más abajo). Luego, mueva el Tubo de Ajuste (9) a la altura que desee. Verifique que los pasadores en el Tubo de Ajuste queden insertados en un juego de soportes en las Bases del Montante Vertical Izquierdo y Derecho (3, 4) o los Montantes Verticales Izquierdo y Derecho (28, 31.) Finalmente, descanse el Respaldo en el Tubo de Ajuste.



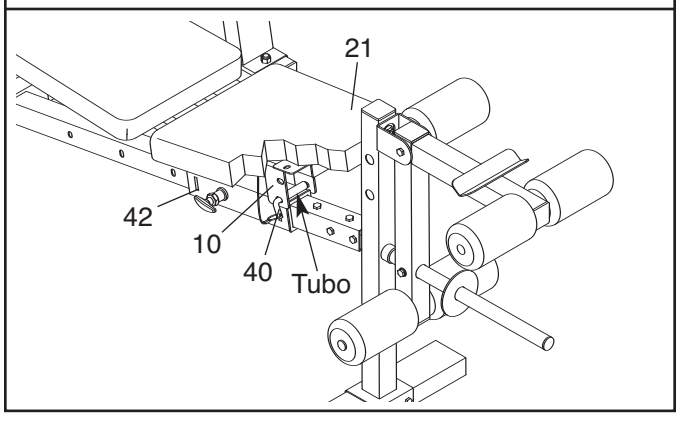
AJUSTANDO EL ASIENTO

Para mover el Asiento (21), afloje la Manubrio en "T" (45) y tírelo lo más que pueda. Deslice el Porta Asiento (42) a la ubicación deseada y engrane el Manubrio en "T" en la Armadura (8). Luego, apriete de nuevo la Manubrio en "T".



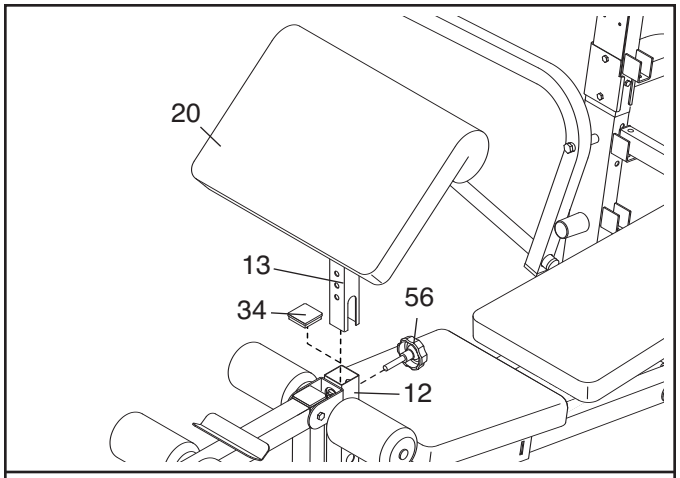
AJUSTANDO LA ARMADURA DEL ASIENTO

Para ajustar el ángulo del Asiento (21), saque el Pasador del Asiento (40) y reinsértelo en el otro orificio en el Armadura del Asiento (10) y el tubo en el Porta Asiento (42).



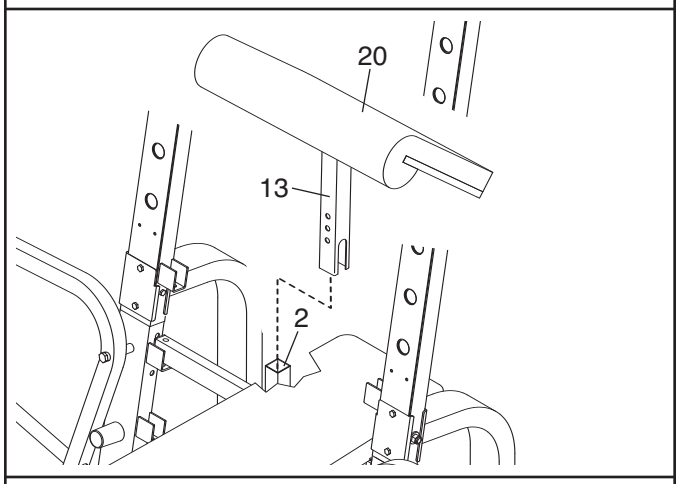
CONECTANDO EL POSTE DE DOBLEZ

Saque la Tapa Interna Cuadrada de 45mm (34) de la Pata Delantera (12). Inserte el Poste de Doblez (13) en la Pata Delantera y alinee los orificios en la Pata Delantera y el Poste de Doblez. Asegure el Poste de Doblez con la Perilla de Doblez (56). **Apriete la Perilla del Poste de Doblez.**



CÓMO GUARDAR EL POSTE DE DOBLEZ

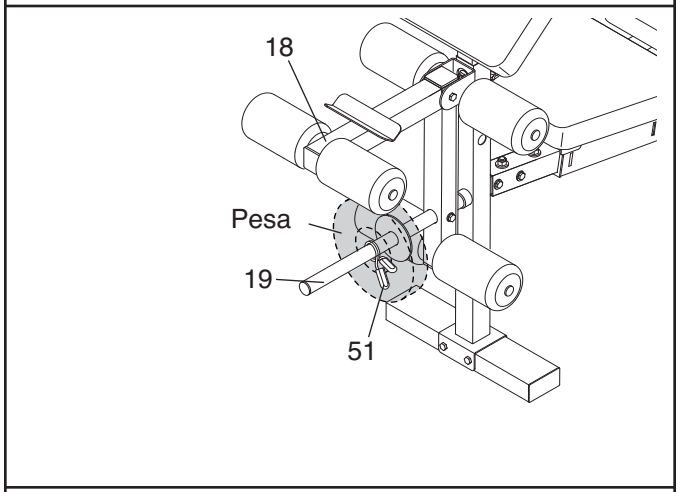
Cuando esté haciendo ejercicios que no requieren la Almohadilla de Doblez (20), saque el Poste de Doblez (13) de la Pata Delantera (12) y guárdelo en el tubo de almacenamiento en el Estabilizador Derecho (2). Presione la Tapa Interior Cuadrada (no se muestra aquí) en la Pata Delantera (no se muestra).



CÓMO AGREGAR PESO A LA PALANCA PARA LAS PIERNAS

Para usar la Palanca para las Piernas (18), deslice la cantidad deseada de pesas (no incluidas) al Tubo de las Pesas (19). Asegure sus pesas con un Gancho Resorte (51).

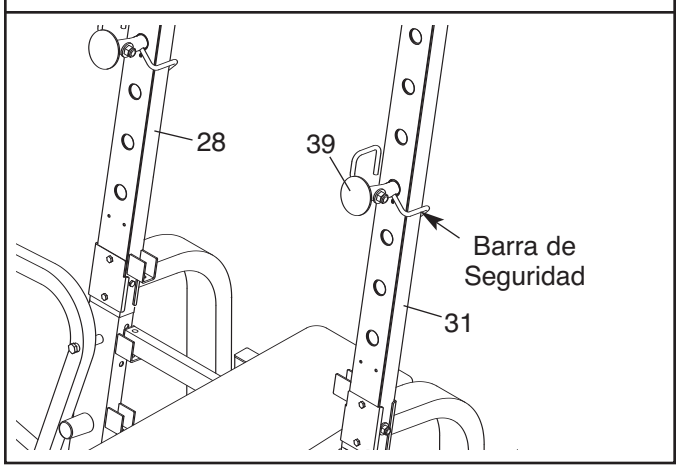
⚠ ADVERTENCIA: No coloque más de 69 kg en el Tubo de las Pesas (19). Asegure las pesas con Ganchos Resorte (51).



REPOSA PESAS

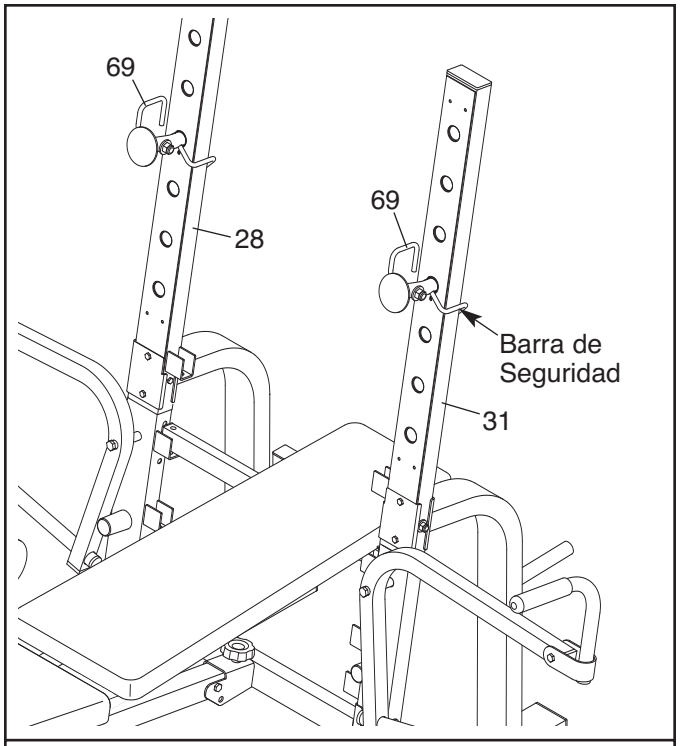
Para usar una barra de pesas (no viene incluida) con el banco de pesas, primero mueva los Reposa Pesas (39) a la altura correcta para el tipo de ejercicios que va a hacer. Engrane las barras de seguridad alrededor de los Montantes Verticales (28, 31.)

⚠ AVISO: Siempre coloque ambos Reposa Pesas (39) a la misma altura. Verifique que las barras de seguridad queden envueltas en forma segura alrededor de los Montantes Verticales (28, 31) antes de colocar una barra de pesas sobre ellos.



USANDO LOS GANCHOS DE LA HALTERA

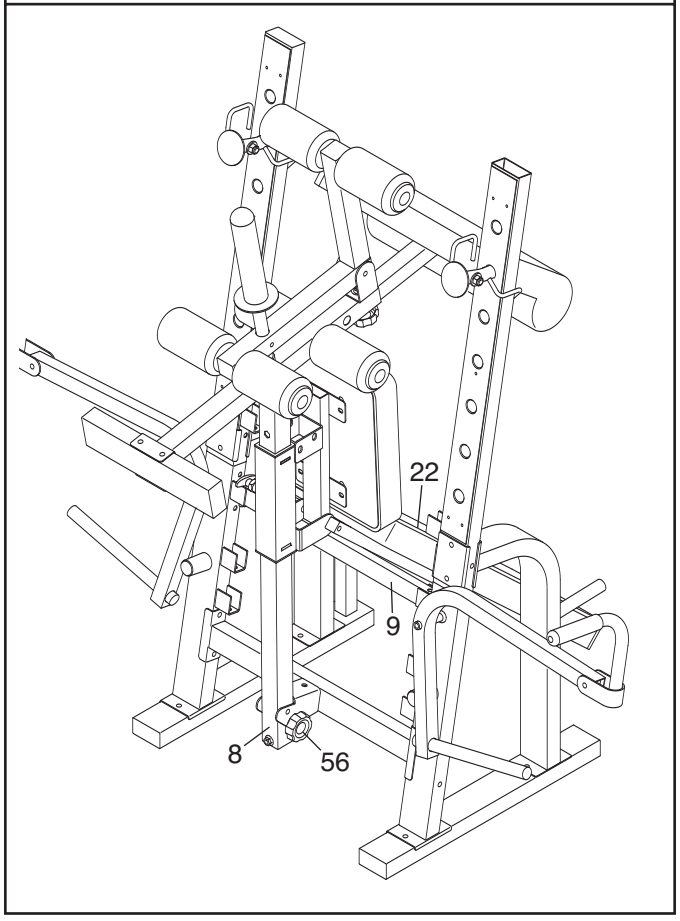
Para cambiar las pesas mientras que su haltera (no incluida) esté sobre los Montantes Verticales Derecho e Izquierdo (28, 31), asegure la haltera con los Ganchos de la Haltera (69). Para hacer esto, voltee los Ganchos de la Haltera sobre la haltera. Esto reducirá la posibilidad que la haltera se vuelque mientras que esté cambiando las pesas.



GUARDANDO EL BANCO

Fije el Respaldo (22) y el Tubo de Ajuste (9) en la posición que se muestra (vea CÓMO AJUSTAR EL RESPALDO en la página 12.)

Saque la Perilla de Doblez (56) que se indica y levante la Armadura (8) a la posición vertical. Luego, inserte la Perilla de Doblez en la ubicación que se muestra.



GUÍAS DE EJERCICIO

LOS CUATRO TIPOS BÁSICOS DE EJERCICIOS

Constructor de Músculos
Para aumentar el tamaño y la fuerza de sus músculos, empujelos cerca a su capacidad máxima. Sus músculos continuamente se adaptarán a medida que usted aumente la intensidad de sus ejercicios progresivamente. Usted puede ajustar el nivel de intensidad de un ejercicio individual de dos maneras:

- cambiando la cantidad de peso que se usa
- cambiando el número de repeticiones o de series realizados. (Una ”repetición” es un ciclo completo de un ejercicio, como una sentadilla. Un “juego” es una serie de repeticiones realizadas consecutivamente.)

La cantidad apropiada de peso para cada ejercicio depende individualmente del usuario. Es por su decisión calibrar sus límites. Seleccione la cantidad de peso que usted piense es adecuada para usted. Empiece con 3 series de 8 repeticiones por cada ejercicio que realice. Descanse por tres minutos después de cada juego. Cuando usted pueda completar 3 series de 12 repeticiones sin dificultad, incremente la cantidad de peso.

Tono
Usted puede entonar sus músculos empujándolos a un porcentaje moderado de su capacidad. Seleccione una cantidad moderada de peso e incremente el número de repeticiones en cada juego. Complete tantos series de 15 o 20 repeticiones como sean posibles sin que lleguen a ser incómodos. Descanse por 1 minuto después de cada juego. Trabaje sus músculos completando más series en vez de usar una mayor cantidad de pesa.

Perder Peso
Para perder peso use una menor cantidad de peso e incremente el número de repeticiones en cada juego. Ejercite por 20 o 30 minutos, descansando por un máximo de 30 segundos entre series.

Entrenar Con Variedad
El entrenar con variedad es una manera eficaz de obtener un programa de bienestar bien balanceado. Un ejemplo de un programa con balance es:

- Planear entrenamientos de pesas el Lunes, Miércoles, y Viernes.
- Planear 20 a 30 minutos de ejercicio aeróbico, correr en una máquina para correr o hacer ejercicios en una bicicleta de ejercicios o un entrenador elíptico, el martes y jueves.
- Descanse de ambos ejercicios de pesas y ejercicios aeróbicos por lo menos un día completo cada semana para darle a su cuerpo tiempo para regenerarse.

La combinación de ejercicio con pesas y ejercicio aeróbico puede remodelar y fortalecer su cuerpo más desarrollar su corazón y pulmones.

COMO PERSONALIZAR SU PROGRAMA DE EJERCICIO

Determinando la cantidad de tiempo exacto para cada entrenamiento, como también el número de repeticiones o la serie completada, es una decisión individual. Es muy importante evitar sobre pasarse durante los primeros meses de su programa de ejercicio. Usted debe progresar a su propio paso y sea sensible a las necesidades de su cuerpo. Si usted experimenta dolor o mareos a cualquier hora mientras hace ejercicio pare inmediatamente y empiece a enfriarse. Encuentre qué está incorrecto antes de continuar. Recuerde que el descanso adecuado y la dieta apropiada son factores importantes en cualquier programa de ejercicio.

CALENTAMIENTO

Empiece cada entrenamiento con 5 o 10 minutos de estiramiento y ejercicio ligero para calentamiento. El calentamiento prepara su cuerpo para el ejercicio incrementando la circulación, llevando más oxígeno a los músculos y elevando la temperatura del cuerpo.

ENTRENAMIENTO

Cada entrenamiento debe incluir de 6 a 10 ejercicios diferentes. Seleccione ejercicios para cada grupo mayor de músculos, haciendo énfasis en áreas que usted quiere desarrollar más. Para balancear y variar sus entrenamientos, varíe los ejercicios de entrenamiento en entrenamiento.

Programe sus entrenamientos a una hora durante el día que usted tiene el nivel de energía más altos. Cada entrenamiento debe seguir por lo menos un día de descanso. Una vez que usted encuentre un horario adecuado para usted, manténgalo.

FORMAS DE EJERCICIO

Manteniendo la forma apropiada es una parte esencial de un programa de ejercicio eficaz. Esto requiere moverse a través del alcance de moción completo para cada ejercicio y mover solamente las partes apropiadas del cuerpo. El hacer ejercicios de una manera sin control le dejará sintiéndose agotado. En la guía de ejercicios que acompaña este manual usted encontrará fotografías mostrando la forma correcta para varios ejercicios, y una lista de los músculos afectados. Refiérase a la gráfica de músculos para encontrar los nombres de los músculos.

Las repeticiones en cada serie se debe desempeñar suavemente y sin pausa. La etapa de esfuerzo de cada repetición debe durar como la mitad del tiempo que la etapa del regreso. El respirar apropiadamente es importante. Exhale durante la etapa de esfuerzo de cada repetición e inhale durante la etapa de regreso. Nunca retenga la respiración.

Usted debe descansar por un período de tiempo pequeño después de cada serie. Los períodos de descanso ideal son:

- Descanse tres minutos después de cada serie para un entrenamiento para hacer músculo.
- Descanse un minuto después de cada serie para un entrenamiento para entonar.
- Descanse 30 segundos después de cada serie para un entrenamiento para perder peso.

Planee usar las primeras dos semanas familiarizándose con el equipo y aprendiendo la forma apropiada para cada ejercicio.

ENFRIAMIENTO

Termine cada entrenamiento con cinco o diez minutos de estiramiento. Incluya estiramientos para ambos brazos y piernas. Muévase lentamente mientras se estira, y mantengase quieto. Comience cada estiramiento gradualmente sin esfuerzo y alcance solo hasta que usted pueda sin forzarse. El estirarse al final de cada entrenamiento es una manera eficaz para aumentar la flexibilidad.

MANTÉNGASE MOTIVADO

Para motivarse, lleve un recordó de cada entrenamiento. La tabla en la página 19 de este manual se pueden hacer una fotocopia y usar para hacer un horario y registrar sus entrenamientos. Haga una lista con la fecha, ejercicios relazados, resistencia seleccionada y número de repeticiones y juegas completados. Registre su peso y las medidas de su cuerpo al final de cada mes. La llave del éxito es hacer del ejercicio una parte regular y placentera de cada uno de los días de su vida.

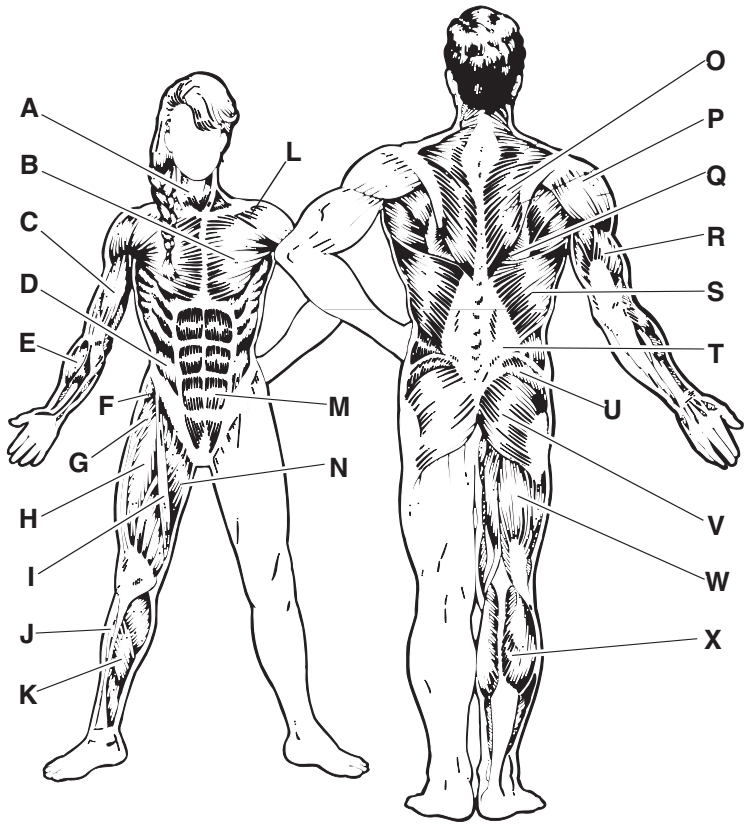


TABLA DE MUSCULOS

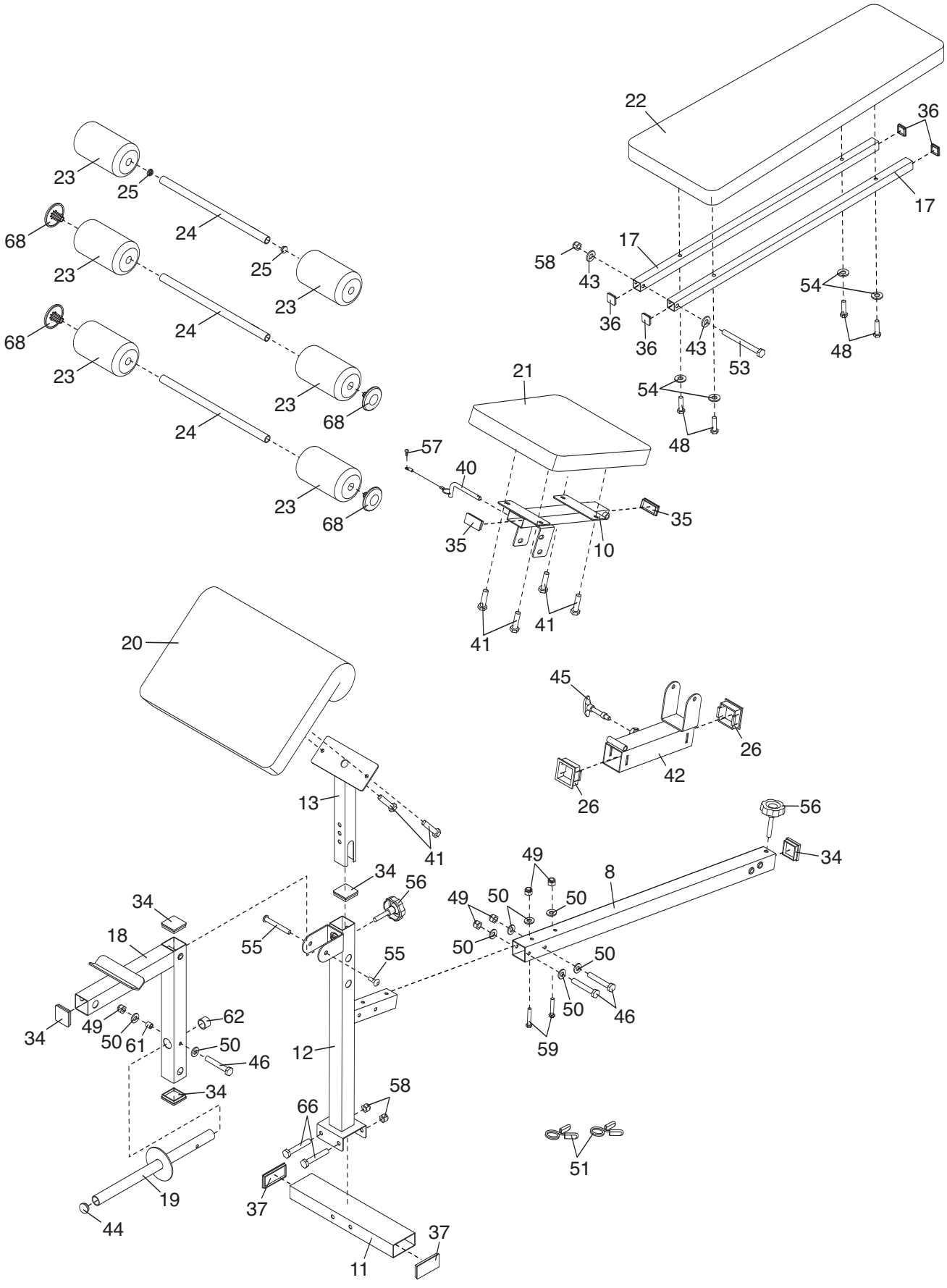
A. Esternomastoideo (cuello)
B. Pectoral Mayor (pecho)
C. Bíceps (parte de enfrente del brazo)
D. Oblicuos (cintura)
E. Braquioradiales (antebrazo)
F. Flexores de la Cadera (parte superior del muslo)
G. Abductor (parte externa del muslo)
H. Cuadríceps (parte frontal del muslo)
I. Sartorio (parte frontal del muslo)
J. Tibial Anterior (parte frontal de la pantorrilla)
K. Sóleo (Parte frontal de la pantorrilla)
L. Deltoideo Anterior (hombro)
M. Recto Abdominal (estómago)
N. Aductor (parte interna del muslo)
O. Trapecio (parte superior de la espalda)
P. Romboide (parte superior de la espalda)
Q. Deltoideo Posterior (hombro)
R. Tríceps (parte posterior del brazo)
S. Dorsal Ancho (parte media de la espalda)
T. Erector Espinal (parte baja de la espalda)
U. Glúteo Mediano (cadera)
V. Glúteo Mayor (asentaderas)
W. Bíceps Femoral (parte posterior de pierna)
X. Gastronemio (parte posterior de la pantorrilla)

LISTA DE LAS PIEZAS—Núm. de Modelo WEEVBE1926.0 R0906A

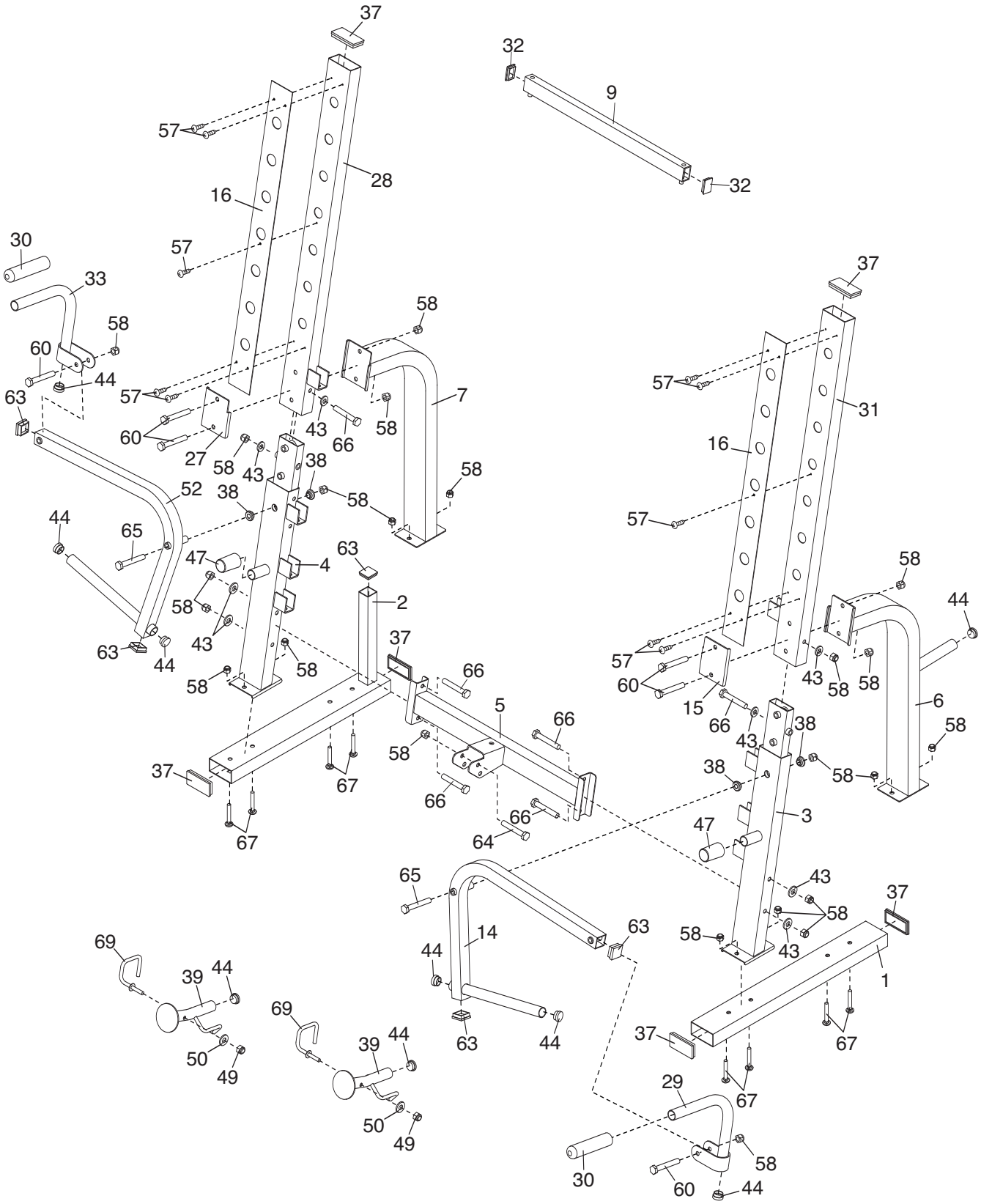
Núm.	Ctd.	Descripción	Núm.	Ctd.	Descripción
1	1	Estabilizador Izquierdo	35	2	Tapa Interna de 25mm x 50mm
2	1	Estabilizador Derecho	36	4	Tapa Interna Cuadrada de 25mm
3	1	Base del Montante Vertical Izquierdo	37	8	Tapa Interna de 38mm x 75mm
			38	4	Buje de 10mm
4	1	Base del Montante Vertical Derecho	39	2	Reposa Pesas
			40	1	Pasador del Asiento
5	1	Barra Cruzada	41	6	Tornillo de M6 x 16mm
6	1	Soporte Trasero Izquierdo	42	1	Porta Asiento
7	1	Soporte Derecho Trasero	43	10	Arandela de M10
8	1	Armadura	44	10	Tapa Interna Redonda de 25mm
9	1	Tubo de Ajuste	45	1	Manubrio en “T”
10	1	Armadura del Asiento	46	3	Perno de M8 x 58mm
11	1	Estabilizador Delantero	47	2	Parachoques
12	1	Pata Delantera	48	4	Tornillo de M6 x 40mm
13	1	Poste de Doblez	49	7	Contratuerca de Nylon de M8
14	1	Brazo Mariposa Izquierdo	50	10	Arandela de M8
15	1	Placa Izquierda del Montante Vertical	51	2	Gancho Resorte
			52	1	Brazo Mariposa Derecho
16	2	Cubierta del Montante Vertical	53	1	Perno de M10 x 145mm
17	2	Armadura del Respaldo	54	4	Arandela de M6
18	1	Palanca para las Piernas	55	1	Juego de Pernos de M10 x 57mm
19	1	Tubo de las Pesas	56	2	Perilla de Doblez
20	1	Almohadilla de Doblez	57	11	Tornillo Taladro de M4 x 16mm
21	1	Asiento	58	26	Contratuerca de Nylon de M10
22	1	Respaldo	59	2	Perno de M8 x 52mm
23	6	Almohadilla de Espuma	60	6	Perno de M10 x 58mm
24	3	Tubo de la Almohadilla	61	1	Espaciador de 12mm x 10mm
25	2	Tapa Interna Redonda de 19mm	62	1	Tapa del Extremo Redondo de 25mm
26	2	Buje Cuadrado			
27	1	Placa Derecha del Montante Vertical	63	5	Tapa Interna Cuadrada de 32mm
			64	1	Perno de M10 x 72mm
28	1	Montante Vertical Derecho	65	2	Perno de M10 x 130mm
29	1	Manubrio del Brazo Mariposa Izquierdo	66	8	Perno de M10 x 93mm
			67	8	Perno de Porte de M10 x 50mm
30	2	Mango	68	4	Tapa de la Almohadilla
31	1	Montante Vertical Izquierdo	69	2	Barra de Seguridad
32	2	Tapa Interna de 25mm x 40mm	#	1	Manual de Usuario
33	1	Manubrio del Brazo Mariposa Derecho	#	1	Guía de Ejercicios
			#	1	Grasa
34	5	Tapa Interna Cuadrada de 45mm	#	2	Llave Hexagonal

Nota: Este signo # indica una pieza no ilustrada. Las características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. Vea la contraportada de este manual para información sobre cómo solicitar piezas de repuesto.

DIBUJO DE LAS PIEZAS A—Núm. de Modelo WEEVBE1926.0 R0906A



DIBUJO DE LAS PIEZAS—Núm. de Modelo WEEVBE1926.0 R0906A



COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

Para solicitar piezas de repuesto, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos asistirlo, esté preparado con la siguiente información:

• el NÚMERO DE MODELO del producto (WEEVBE1926.0)

• el NOMBRE del producto (WEIDER®PRO 330)

• el NÚMERO DE SERIE de la máquina (vea la portada de éste manual)

• el NÚMERO de la(s) pieza(s) y la DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) (vea la LISTA DE PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS en las páginas 17, 18, y 19.)

Núm. de Parte. Pieza R0906A

Impreso en China © 2006 ICON IP, Inc.